

SUIS-JE PLUTOT VISUEL ? AUDITIF ? KINESTHESIQUE ?

Chacun de nous utilise *les 3 systèmes de perception (ouïe, vue, ressenti)* mais, consciemment ou pas, privilégie l'un d'entre eux.

Le test suivant a pour objectif de vous faire découvrir quelle est votre dominante. Pour chacune, les résultats font apparaître les points forts et les faiblesses.

La condition sine qua non pour réussir à bien apprendre, c'est d'abord d'en avoir envie.

1. Vous devez monter un jouet lego :

- a. Vous demandez d'abord à un adulte.
- b. Vous commencez par regarder les schémas.
- c. Vous essayez tout de suite de le monter vous-même

2. Vous avez un rendez-vous important, on vous explique comment venir :

- a. Vous écoutez et répétez le trajet pour confirmation.
- b. Vous venez en repérage la veille et faites une première fois le trajet.
- c. Vous prenez des notes ou regardez le plan sur Mappy.

3. Vous assistez à un cours ou votre prof vous projette un film historique sur lequel il vous interrogera.

- a. Vous réalisez un schéma à partir des informations qui défilent à l'écran.
- b. Vous écoutez attentivement pendant le film.
- c. Vous êtes captivé par le jeu plus ou moins bon des acteurs.

4. Vous êtes invité(e) chez un ami, vous tentez de vous souvenir du code d'entrée :

- a. Vous vous redites les chiffres dans votre tête.
- b. Vous visualisez les chiffres.
- c. C'est en les tapant que vous vous en souvenez.

5. Vous achetez un nouveau téléphone portable :

- a. Vous comparez d'abord les notices techniques.
- b. Vous essayez les différents modèles pour repérer celui qui vous plaît.
- c. Vous appelez le vendeur pour avoir des explications.

6. Les Jeux Olympiques, vous vous souvenez surtout :

- a. De l'analyse des commentateurs sportifs à l'issue des épreuves.
- b. Du cent mètre incroyable de l'athlète jamaïcain.
- c. De la joie et de l'ambiance dans le stade.

7. Votre meilleur ami vous présente sa nouvelle copine :

- a. Vous faites attention à ce qu'elle dit et au ton de sa voix.
- b. Vous sentez si le courant passe.
- c. Vous êtes attentif (ve) à l'expression de son visage.

8. Votre professeur principal vous confie une nouvelle mission, vous préférez qu'il :

- a. Vous explique de vive voix ce qu'il veut.

- b. Vous explique pourquoi il vous a choisi(e).
- c. Vous laisse par écrit ses instructions.

9. Vous vous remémorez vos dernières vacances.

- a. Vous vous racontez le déroulement de votre semaine.
- b. Vous vous voyez sur vos skis en pleine descente, plongeant dans la piscine nageant dans la mer.
- c. Vous revivez votre sentiment de fierté à l'arrivée de la piste noire, votre sentiment de honte au moment de votre arrivée dans l'eau à plat ventre du plongeur de trois mètres.

10. Vous prenez votre premier cours de Tektonik ou de Hip-hop. Avant de vous lancer, vous prêtez davantage attention :

- a. A l'enchaînement des mouvements.
- b. Aux instructions du professeur.
- c. Vous commencez à bouger pour sentir le rythme.

11. Vous voulez utiliser le mode retouche photo sur votre téléphone portable :

- a. Vous demandez à un ami de vous expliquer.
- b. Vous foncez sur le mode d'emploi.
- c. Vous tâtonnez en essayant de comprendre comment ça marche.

12. Vous avez assisté à un spectacle de fin d'année à l'école. Ce qui vous a le plus marqué :

- a. Tous les parents étaient émus.
- b. Les enfants ont très bien chanté.
- c. Vous avez trouvé les costumes superbes.

13. Vous racontez à un ami le dernier film que vous avez vu.

- a. Vous revoyez défiler les images fortes.
- b. Certaines répliques vous reviennent à l'esprit.
- c. Vous avez besoin de bouger pour raconter l'histoire.

14. Lorsque vous essayez de vous rappeler quelqu'un, vous avez tendance :

- a. A vous rappeler son nom mais à oublier son visage.
- b. A vous rappeler son visage mais à oublier son nom.
- c. A vous rappeler davantage ce que vous avez fait lors de votre rencontre.

15. Votre grand-mère vous révèle les secrets de sa recette de mousse au chocolat :

- a. Vous visualisez la page du cahier sur laquelle vous aviez écrit la recette.
- b. Vous vous souvenez des gestes que vous avez associés à cette recette.
- c. Vous entendez ses explications dans votre tête ou vous vous les racontez.

Vos réponses :

	a	b	c
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

visuel = losange

auditif = carré

kinesthésique = rond

Les "kinesthésiques" font appel au ressenti, aux gestes...

Vous associez fortement un ressenti à vos souvenirs que ce soit une sensation, une ambiance, une odeur, un geste... Vous avez davantage besoin que l'auditif et le visuel de comprendre le pourquoi des choses, de saisir leur origine et de l'appliquer concrètement. C'est en touchant, en associant des émotions que vous donnez du sens aux choses. Vous préférez essayer par vous-même, quitte à faire des erreurs plutôt que d'écouter les instructions. Pour mémoriser et vous concentrer, vous avez besoin de marcher de long en large ou de mimer et le mouvement vous aide à évacuer vos émotions. Cela ne vous simplifie pas la tâche pour apprendre ! Car l'école accorde davantage de place à l'écriture et aux cours théoriques qu'aux démonstrations concrètes.

Vos points forts

Vous êtes plutôt intuitif (ve) et créatif (ve). Vos souvenirs sont souvent précis.

Vos points faibles

Vous mettez un peu plus de temps à comprendre les explications théoriques sans exemples concrets. Et vous avez des difficultés à rester attentif pendant un long moment.

Les conseils

@ Illustrez vos notes d'exemples pris dans le quotidien : une recette de cuisine, par exemple, pour un cours sur les poids et les mesures, l'histoire d'une éruption volcanique connue pour les différents types de volcan, etc.

@ Vous devez retenir une liste de mots ? Mimez-les associez-les à des gestes et rappelez-vous dans quelle situation vous les avez appris.

@ Faites des découpages, des exercices manuels en lien avec ce que vous devez retenir. Réécrivez vos cours, reproduisez les schémas.

Affinez votre profil

Remémorer-vous la dernière fois où vous avez concocté un bon petit plat :

Si vous vous souvenez surtout de votre angoisse de rater le plat

=> Vous avez une tendance sensitive. Quelques exercices de relaxation peuvent vous placer dans de meilleures conditions pour apprendre. Pour travailler plus vite, associez des images ou des sons à votre ressenti.

Pour cela, explicitez-les à haute voix (à mi-voix si vous n'êtes pas seul), associez-les à vos cours et essayez de les visualiser.

Si vous vous voyez rouler la pâte, hacher les oignons, enfourner le plat

=> Vous avez une tendance gestuelle. Vous avez besoin de bouger pour enregistrer les informations. Comme c'est difficile à faire en cours ou en plein contrôle, entraînez-vous à vous imaginer en train d'écrire la formule mathématique à apprendre ou de l'expliquer à quelqu'un au tableau.

Référence

« Apprendre à apprendre », André Giordan et Jérôme Saltet, Editions Librio (3€)
un livre concret et très utile

Les "auditifs" ont besoin de lire et d'apprendre points par points...

Contrairement aux visuels, pas besoin de dessins ni de graphiques, écouter vous suffit pour comprendre et vous concentrer.

Les monologues d'un enseignants, les cours magistraux vous conviennent parfaitement à condition que le sujet vous à intéresse ! Ce dont vous vous souvenez d'abord : c'est de la voix de l'enseignant, d'un son, d'une musique, du récit d'une histoire. Il ne vous est pas forcément utile de prendre des notes, vous vous fiez facilement à votre mémoire. Vous êtes plutôt doué pour la communication verbale et êtes bon(ne) conteur(teuse). Pour apprendre, vous aimez vous raconter intérieurement les informations en changeant les mots ou en y mettant le ton. Lire à voix haute ou à voix basse vous aide à mieux comprendre. Vous avez besoin d'apprendre point par points dans le détail et dans l'ordre. et avez plus de mal à dégager les grandes lignes de ce que vous avez appris.

Vos points forts

Plutôt à l'aise avec les mots, vous avez des facilités à apprendre par cœur. Vous êtes souvent plus rapide que les « visuels » car vous ne perdez pas de temps à vous construire des images.

Vos points faibles

Vous avez du mal à aller à l'essentiel et vous vous arrêtez parfois sur des détails.

Les conseils

@ Enregistrez si vous le pouvez votre cours sur un dictaphone ou un téléphone ayant cette fonction afin de le réécouter à volonté.

@ Si vous devez apprendre quelque chose, inventez-vous une histoire avec vos mots.

@ Répétez à voix haute le résumé d'un cours, d'un livre pour retrouver le fil de vos idées et le lendemain, racontez-le à un ami afin de retenir l'essentiel.

@ Inventez-vous une mélodie pour apprendre plus facilement les informations que vous devez mémoriser.

Affinez votre profil

Essayez de vous souvenir des dernières informations entendues à la radio :

Si vous entendez la voie du speaker

=> Vous retenez facilement ce que vous entendez, mais vous avez du mal à prendre du recul pour percevoir une information dans sa globalité. Vous avez tendance à vous perdre dans les détails. Mettez à profit vos qualités de conteur et tentez de vous expliquer les grandes lignes des informations que vous avez entendues en vous les racontant à vous-même.

Si c'est votre voix que vous entendez

=> Vous préférez vous raconter les choses avec vos propres mots. Vous avez donc déjà commencé à structurer un peu les informations dans votre tête, mais vous n'avez pas forcément retenu l'essentiel.

Prenez donc 30 s à la fin de chaque travail ou cours pour identifier le message principal, faire un point sur ce qui a été dit et fait. Essayez d'écrire les principales informations et d'y associer des images, des mouvements quand vous les racontez.

Référence

« Apprendre à apprendre », André Giordan et Jérôme Saltet, Editions Libro (3€)
un livre concret et très utile

Les "visuels" se remémorent plus facilement les formules mathématiques, les images, les expériences, mais pas forcément les détails...

Vous apprenez mieux à l'aide d'images et avez en général plus de difficultés à mémoriser les cours dans lequel le professeur ne fait que parler. Une photo vue dans un livre, la paillasse de la salle de SVT sur laquelle vous avez réalisé une expérience, une formule mathématique écrite au tableau, des images de lieux ou de personnes auxquelles le sujet vous a fait penser... Voilà ce dont vous vous souvenez en premier quand vous essayez de vous remémorer un cours. Vous avez besoin de partir d'exemples concrets pour retenir une information plus générale. Mais cela ne veut pas dire que vous vous rappelez facilement les détails : vous avez plutôt tendance à comprendre un sujet dans son ensemble et à aller tout de suite à l'essentiel. Vous avez parfois du mal à mettre de l'ordre dans vos idées et pouvez être un peu brouillon. Un tableau, un graphique, un schéma, ou encore les couleurs et la présentation d'un texte vous aident à y voir plus clair et à mieux mémoriser. L'expression orale peut représenter une certaine difficulté pour vous. Lorsque vous expliquez quelque chose, il vous est souvent plus facile d'avoir recours à une feuille et à un crayon pour illustrer vos propos.

Vos points forts

Vous allez à l'essentiel et lorsque vous devez réaliser des synthèses (d'un cours, d'un livre, d'un film) Ils sont souvent clairs et concis.

Vos points faibles

Vous vous en tenez le plus souvent aux grandes lignes et vos propos peuvent manquer d'exemples, de métaphores et de détails.

Ils sont souvent peu argumentés.

Les conseils

@ Représentez-vous systématiquement l'information avec des images. Par exemple, si vous devez apprendre les grandes dates de la Seconde Guerre mondiale, construisez une frise chronologique, avec des illustrations pour chaque période.

@ Hiérarchisez vos notes. Utilisez des surligneurs de couleur pour faire ressortir les points essentiels et synthétisez les informations sous forme de tableau, de schéma, illustrez-les avec des exemples.

@ Racontez-vous des histoires afin de mieux mémoriser les détails d'un cours. Entraînez-vous à retranscrire ce que vous voyez avec des mots et à lire à haute voix vos notes, pour les entendre.

@ Si vous devez passer un oral, par exemple la présentation d'un exposé, imaginez-vous en situation et entraînez-vous à dire ce que vous voyez dans votre tête.

Affiner votre profil

Regardez pendant 20 secondes le caractère chinois en annexe, cachez-le puis essayez de le reproduire. Comparer ce que vous avez écrit avec le modèle et essayer de repérer comment vous avez fait :

1. Si vous avez visualisé dans votre tête la photo de l'idéogramme

Vous avez une tendance à vous en tenir à ce que vous voyez. Attention : la mémoire photographique est très courte. Il est donc important d'associer au souvenir un sens. Par exemple, si l'on vous parle de la Chine, ne vous en tenez pas à son nom, son drapeau ou sa carte. Essayez de retranscrire en images dans votre tête ses caractéristiques : le tracé des frontières, les principales métropoles, les fleuves, etc.

2. Si vous avez plutôt rapproché ce caractère d'autres images : étoile, maison...

Vous appréciez particulièrement les schémas. Surtout, prenez le temps de repérer les détails et de vous approprier l'information. Quels gestes pouvez-vous y associer ? Quelles émotions ressentez-vous ? Essayez de vous « sentir » en train de dessiner l'idéogramme.

3. Si vous avez imaginé le geste que vous alliez faire pour reproduire l'idéogramme

Vous êtes proche des *kinesthésiques* Leur approche pourrait compléter la vôtre.

Référence

« Apprendre à apprendre », André Giordan et Jérôme Saltet, Editions Librio (3€)
un livre concret et très utile